

Elabrics

Ora che
le nostre sette hanno finalmente iniziato a volare, cerchiamo di introdurre alcune difficoltà al fine di migliorare la nostra tecnica.

Considerato acquisito un buon controllo nell'esecuzione degli esercizi fin qui proposti, eseguiamo alcune volée variando la posizione dei piedi: gambe molto divaricate, molto vicine, caricando il peso sul piede anteriore, su quello posteriore, accavallando i piedi, tutto questo per migliorare la stabilità e l'equilibrio.

In seguito, quando avrete occasione di tirare in campagna con differenze altimetriche e terreni sconnessi, ricordatevi che la prima cosa da controllare è la posizione dei piedi.

Continuando in progressione, cercate ora di variare la posizione da cui tirate: eseguite alcuni tiri in ginocchio (foto 1), in piedi su una panca, variando la distanza dal bersaglio. Al termine di queste esperienze possiamo considerare concluso il periodo di apprendimento di base, è ora giunto il momento di crescere spostandoci in un ambiente più opportuno per la pratica del tiro. Se fino ad ora non avete preso in considerazione la possibilità di affiliarsi ad una compagnia di

arcieri federali, e da perfetti autodidatti avete percorso il vostro cammino in un semplice prato con il vostro personale paglione, a questo punto quella che era una scelta diventa praticamente una necessità. Quello che può infatti offrirvi una società federale ben organizzata è indispensabile per la vostra crescita. Infatti, oltre ad una non trascurabile copertura assicurativa ed alla possibilità di confrontarvi con arcieri più esperti che sempre possono aiutarvi, ogni compagnia possiede un campo stabile di tiro in cui è possibile effettuare nuove esperienze. Detto questo immaginiamo di trovarci in un campo di tiro, inizialmente cerchiamo un bersaglio possibilmente posto in un campo aperto, in modo da permettere un tiro, lungo possibilmente in piano.

Dopo che avete effettuato alcuni tiri di riscaldamento da una media distanza (circa 15m), indietreggiate ad ogni volée di circa 5 m fino a raggiungere una distanza di circa 50 m. Allenatevi molto da distanze ragguardevoli, scoprirete il piacere di osservare la vostra freccia volare. Pensate infatti di poterla guidare nel suo volo fin dal momento in cui esce dall'arco. Osservate se il volo è pulito, stabile o se altrimenti tende a "scodare" (forti ondulazioni sul piano orizzontale) od a "cavalcare" (ondulazioni sul piano verticale). Controllate la vostra stabilità, soprattutto dopo il rilascio (*follow-through*). Non abbassate l'arco fino a quando la freccia non ha terminato il suo volo. Non demoralizzatevi se inizialmente non colpite il bersaglio, ma osservate sempre dove cadono le frecce, preoccupatevi solamente quando le recuperate lateralmente rispetto all'asse arciera-bersaglio. Abbiamo già avuto modo di analizzare che uno spostamento laterale rispetto alla linea perpendicolare al centro del paglione e generalmente da imputarsi ad un errore compiuto nell'esecuzione del tiro.

Vi sia inoltre di aiuto sapere che se a questa



② distanza un errore lo valutate in metri lo stesso tiro da una distanza minore lo valutereste in centimetri.

Cercate comunque di perdere meno frecce possibile.

Un problema che vi si porrà ora è quello dell'attrezzatura. L'arco scuola da 20-25 lb che fino ad ora avete usato, di colpo nelle vostre mani sembra un giocattolo. E' infatti giusto che se ritenete di sentirvi padroni di quanto finora trattato iniziate ad usare un nuovo attrezzo che vi dia inoltre maggiori soddisfazioni.

Un negoziante serio può sicuramente consigliarvi nelle vostre scelte, tenete presente però alcuni punti fondamentali:

- Non abbiate fretta di acquistare immediatamente un arco dotato di carico elevato. L'ideale sarebbe, per un uomo avere la possibilità di passare, gradualmente, prima ad un arco da 35-40 lb. per poi assestarsi su un arco di 50-55 lb. Le compagnie meglio organizzate hanno in dotazione archi di medio libraggio, in quanto è impensabile che un singolo possa comprare un arco provvisorio per poi sostituirlo dopo alcune settimane.

E' invece prassi comune che un principiante appena terminato il corso di tiro, in cui ha usato

un arco scuola, si trovi di colpo a gestire un attrezzo di 55-60 od anche di 65 lb.

Sicuramente in questa nuova situazione l'azione del tiro che ne risulterà non avrà niente a che vedere con la stabilità, l'espansione, la distensione sui piani, il controllo dell'attrezzo che tanto abbiamo raccomandato.

Cercate di avere un minimo di pazienza e soprattutto di umiltà.

- Scegliete la lunghezza dell'arco in relazione alle vostre misure morfologiche. Oltre al carico sopracitato, che possiamo definire come la forza che dobbiamo applicare per tendere l'arco, un altro parametro misurabile in un arco è la lunghezza. Per definizione, in base alle norme AMO (*American Manufacturers Organization*), la lunghezza di un arco si misura sulla faccia posteriore, quella verso il bersaglio, dal punto in cui la corda è inserita sul tip, proseguendo attraverso il centro dell'arco sino a terminare sull'altro tip, chiaramente ad arco scarico.

Volgarmente e con una certa approssimazione, ma per una miglior comprensione, possiamo definire la lunghezza come la distanza, misurata seguendo la curvatura dei flettenti, fra i due estremi (*tips*) ad arco scarico. Analizziamo come dobbiamo considerarla. Chiaramente chi è dotato di braccia più lunghe eseguirà una trazione maggiore di chi possiede leve più corte. Esiste una misura ben precisa per quantificare questa variabile: l'allungo. Vedremo in seguito che si possono prendere due riferimenti per misurare l'allungo, correlati fra loro, per ora ci accontenteremo di misurare quella lunghezza che prende il nome di allungo fisiologico. Dopo aver incoccato una freccia eseguite una trazione completa e rimanete fermi in ancoraggio, ora, chiedendo collaborazione, fate segnare con un pennarello sull'asta della freccia un segno di riferimento in corrispondenza della linea tangente al punto più profondo dell'impugnatura dell'arco (*pivot point*, **foto 2**).

Riaccompagnate la corda e recuperate la freccia, non vi resta altro che misurare la distanza dal riferimento segnato all'incavo della cocca.

Ricordatevi che nel mondo dell'arcieria le distanze lineari vengono espresse in pollici (1 pollice = 2.5399 cm). La misura che ne otterrete è una vostra costante che vi servirà inoltre nella scelta delle frecce da accoppiare all'arco. Correlando fra loro la lunghezza dell'arco e l'allungo si avrà una indicazione sull'angolo che viene a formare la corda al termine della trazione. Chiaramente in un arco piccolo usato da un arciere dotato di un forte allungo osserveremo che la corda formerà un angolo molto acuto con

la relativa possibilità che le dita schiaccino la cocca (*pinching*) causando un rilascio difficoltoso. Teoricamente suddetto angolo, dovrebbe essere compreso, per archi da tiro, fra i 125 ed i 135 gradi, mentre per archi da tiro di campagna o da caccia fra i 110 ed i 125 gradi. Un altro angolo da considerare in funzione delle variabili sopracitate, è quello che si viene a formare fra la corda, con l'arco in trazione, e la tangente alla curva (più propriamente alla ricurvatura) del flettente nel punto in cui la corda è inserita (**foto 3**). Questo angolo dovrebbe essere compreso fra i 25 ed i 45 gradi, un angolo minore significa una scarsa utilizzazione dei vantaggi della geometria del ricurvo, un angolo superiore a 45 gradi testimonia una forzata tensione dell'arco oltre i limiti di stress. Tutto quanto suddetto è da valutare nella scelta di un arco tenendo presente inoltre che il regolamento federale, ispirandosi ad una filosofia venatoria che scon-

siglia l'uso di archi lunghi nel fitto di un bosco, vieta l'uso agonistico di archi ricurvi di lunghezza superiore ai 62 pollici.

E' sicuramente consigliabile per allunghi superiori ai 29-30 pollici orientarsi verso un arco di lunghezza massima ed è altresì impegnativo, per il momento, usare archi ricurvi molto corti (52-54 pollici) sicuramente accattivanti ma di difficile gestione.

Alessandro Tommasi
Commissione Istruzione Fiarc

